

Adolescents scotchés à l'ordinateur : entre simples gourmandises ou compensations, et vraies addictions

J.-Y. Hayez

Résumé

L'article discute des occupations de l'ordinateur faites par les jeunes et estimées excessives par l'entourage. C'est bien plus souvent à une « consommation abondante simple » que l'on a à faire, davantage qu'à une vraie dépendance ou à une passion.

L'auteur passe en revue les mécanismes psychosociaux de mise en place de ces conduites et les critères spécifiques à chacune d'elles. Enfin, il décrit comment les adultes éducateurs et soignants peuvent prendre leurs responsabilités pour contribuer à un usage sain des multimédias chez les jeunes.

Si la grande majorité des grands consommateurs d'Internet et des jeux vidéo relève de ce qu'on peut appeler une consommation abondante simple, du côté de la gourmandise plus que de la pathologie, un tout petit pourcentage de ceux-ci va basculer dans une relation typiquement addictive à cette pratique.

En témoignent notamment la perte de la liberté de contrôler de son comportement et les préoccupations qui l'accompagnent, avec comme conséquences un rétrécissement des investissements dans la vie incarnée, des conduites de repli et d'isolement vis-à-vis de la famille comme des copains, une chute des résultats scolaires, et souvent des mensonges, tricheries, ainsi que des épisodes de résistance colérique aux tentatives parentales de régulation.

Il est souvent difficile d'identifier précisément les facteurs de vulnérabilité vis-à-vis de telles dérives, même si un certain nombre de facteurs psycho-sociaux, classiquement retrouvés en addictologie, peuvent être présents. Il s'agit notamment de la notion d'environnement pauvre en pouvoirs attractifs et relations de qualité, d'un manque de confiance et de sécurité personnelle avec une revendication paradoxale d'autonomie.

Ces situations conduisent surtout à insister sur l'importance d'attitudes préventives chez les parents de ces adolescents, lesquelles s'articulent autour de quelques questions et recommandations princeps :

- comment mettre en place une ambiance attractive de qualité pour la vie en famille ?
- comment partager quelque chose de cet intérêt pour les écrans plutôt que d'être dans la disqualification à priori ?

- comment instaurer à partir de là un dialogue familial ouvrant à la question plus globale du contrôle par chacun des plaisirs qu'il se donne, et de l'organisation à construire de son temps et sa vie ?

C'est en règle sur la base de ces préalables que des limites spécifiques visant à l'apprentissage d'une consommation contrôlée pourront trouver leur efficacité.